

5 أسباب تدفعك إلى إدراج براعم البذور بالحمية الغذائية

تعتبر براعم البذور خيار صحي ومثالي لمتتبعي الحمية الغذائية، فهي عنصر غني بالبروتين والألياف والعناصر المغذية كما إنها منخفضة الدهون.

تساعد براعم البذور بخسارة الوزن لأنه خفيفة السعرات الحرارية وتعمل على خسارة الوزن. تعرفوا على دور براعم البذور، الطعام الخارق، في نظام الحمية الغذائية:

1. تُساعد في التحكم بالوزن، تعمل براعم البذور على التحكم بالوزن لأنها غنية بالبروتين، وذلك من خلال إضافة الشعور بالشبع وتحفيز عملية التمثيل الغذائي. كما أنها تزيد إنتاج الطاقة في الجسم وتساعد على زيادة كتلة العضلات.
 2. تُحول الألياف الغذائية: تساعد براعم البذور على تحويل الألياف الغذائية من دون زيادة الوزن وتعزيز الشعور بالشبع وتنظيم عملية التمثيل الغذائي. فهي تحد من الشهية وتؤخر إفراغ المعدة بالإضافة الى ذلك فهي تمنع امتصاص الدهون.
 3. تحتوي براعم البذور على الكربوهيدرات الصحية، كما تحتوي على نسبة سكر منخفضة في الدم. لذلك بعد استهلاك براعم البذور لا يزيد معدل السكر في الدم بالإضافة الى ذلك فهي تساعد على تخفيف الشهية.
 4. براعم البذور خفيفة السعرات الحرارية، كما أنها تمنح الشبع وتساعد على التحكم بالشهية، لأنها غنية بالألياف والبروتينات، والتي تمنع زيادة الوزن بواسطة إخراج الدهون من الجسم.
 5. مصدر مهم للفينولات والفلافونويدات، التي تعد عبارة عن مضادات للأكسدة. كما تُحسّن براعم البذور القيمة الغذائية وتعزز الدفاع الطبيعي للجسم وتمنع تلف أنسجته وتمنع حدوث الأمراض الناتجة عن ضعف مضادات الأكسدة.
- يُمكن اللجوء الى استهلاك بذور دوار الشمس والبروكولي واللوز مع قليل من البراعم، للاستفادة من مضادات الأكسدة الصحية.